做好计划，节后快速恢复工作状态 | 生活方式

Minja

你最近状态如何?

每次放假后开工，大家总爱开玩笑，说这会儿是节后综合症的高发时节。相信不少人，或多或少都感觉工作状态和年前有所不同🌚。

作为中国人，我们有幸过两次新年——一次公历，一次农历，这就带来一个有趣的现象：元旦好多人晒新年计划，元宵却有大把人不想上班、不知把目标抛到了哪里。

在《把工作变成一场精力争夺战》一文中，我着重分享了一些日常的精力恢复技巧，至于节后的内容则讲得比较简单。在这开工的第一周，我再和大家分享一下我的节后复原方式，希望一起调整状态，回归新年计划的执行之旅。

对我来说，公历新年和打折联系在一起，而旧历新年则意味着连日酒席、胡吃海喝，简直代表了不健康的生活方式，都和计划搭不上边（稍后我还会讲一些快速恢复健康作息的技巧），除非哪个我心仪的大件儿年末促销。尽管如此，我仍然习惯在新年期间做年度规划，**因为这段时间拥有做计划的客观条件，是做计划的自然选择：**

1. 有更多时间、更少打扰[1]

2. 有各种年度报表、年度书单作为计划依据
3. 多数人习惯在这时候做计划，可以为你提供参考和鞭策

怎样制定计划

制定新年计划，可以看作一次跨度很久的任务管理。了解过 GTD 的读者可能知道，《GTD》一书作者 David Allen 就没打算教你成为超人：

> You can do anything you want, but you can’t do everything you want.（你可以做任何事，但无法顾及到所有事）

我们当然没法让所有计划都如期完成，真那么简单的话，也就不用费劲搞任务管理。如果想让年度计划不沦落为口号，最好把它看作一次取舍的过程，**不求完美，但要抓住重点，并且用可视化的方式随时跟踪计划完成情况。**

完美的计划，反而有害

如果在 Pinterest 里搜「手账」，你可以找到很多精美的图片，里面有不少精心绘制计划表，似乎可执行度很高。

我虽然也爱用手账，却对这种图表燃不起热情。起初我只是觉得，计划赶不上变化，上图实在太理想化；所以我只搭大致的框架，最后完成得反而不错。

年前和作者的一次交流，才帮我找到了完美计划的真正毛病。和 @Louiscard 沟通付费教程时，他提到写作不能太依

赖思维导图，一个重要原因就是，**绘制宏大而精致的思维导图容易让人以为自己完成了写作，这种虚假满足，会拖累写作的完成时间。**

真是一语中的！

同样的道理，在制定年度计划时也适用。过于周全的年度计划，无异于是自我催眠般的叠床架屋，容易让人产生已完成接下来一年工作的幻觉，不禁沾沾自喜，其实还没开工呢。

更合理的方式，是挑出最重要的目标，而不是把所有想做的事都平铺在纸上。

找到年度要事

> 想从自助餐厅安然撤退，秘诀就在少吃几样。

大家应该听说过「要事第一」的准则，但就算是提出者史蒂芬科维也只是颠来倒去地讲「重要」[2]

，却没有给出一个找出要事的标准。实践中，我也发现「重要」的标准很模糊。

后来 Hum 推荐我看看《精要主义》，这本书关于「找要事」的方法论实操性是比较强的。就制定计划而言，整整版本书都提供了指导：

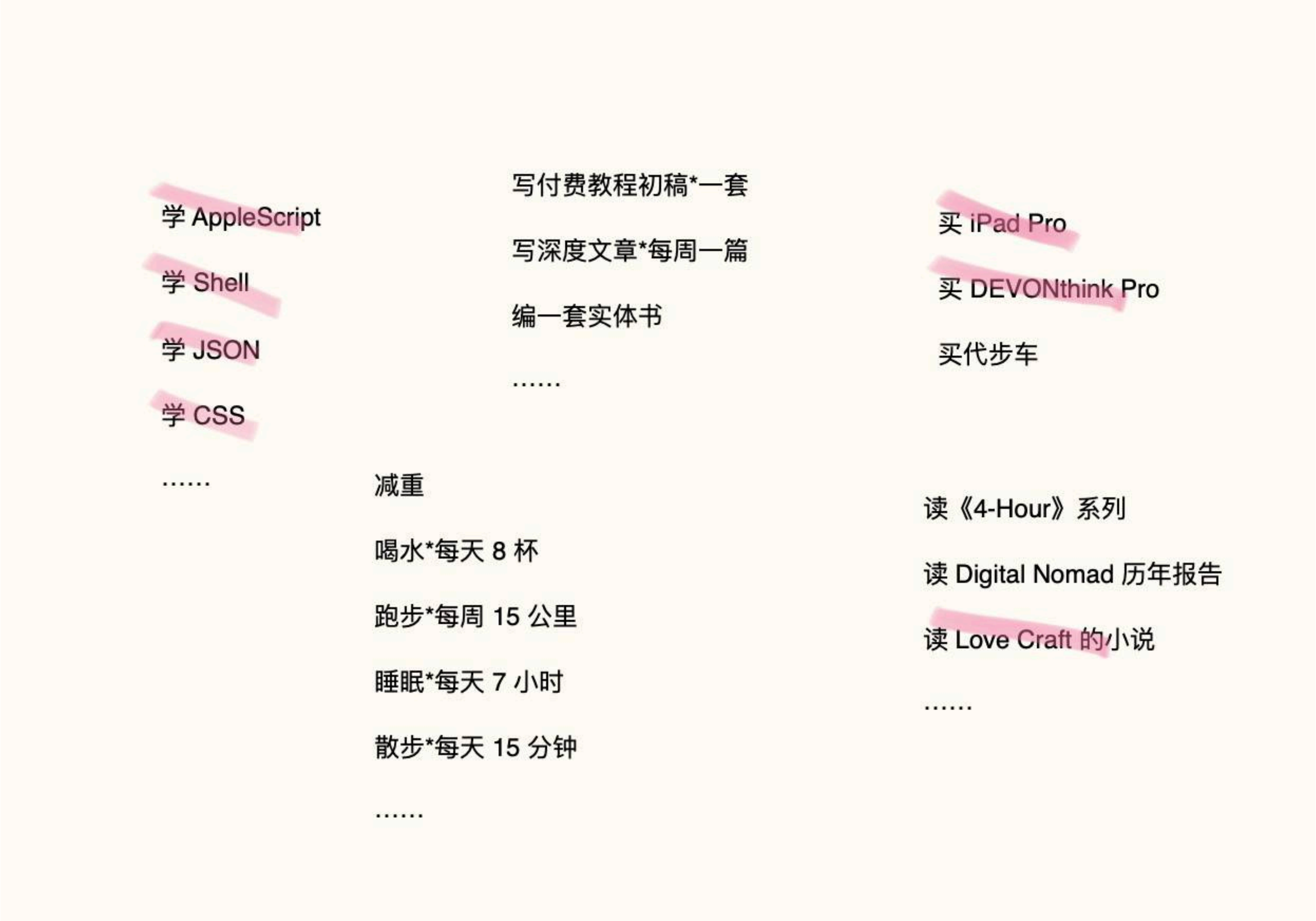
1. **探索**，抽身出来考虑尽可能多的目标
2. **排除**，摆脱那些无意义的大多数（计划）

接下来，只差一个判断计划重要性的标准，Hum 给的一条非常现实有效：**Adds up，即积累。**再具体一些，那些可以让你涨工资的、考出必要职业证书的，就属于 Adds up 的事情，也就是要事。

每个人的身份不同，能让自己 Adds up 起来的事情都有不同。我作为一个编辑、一个作者，带新项目就是一项典型的要事。去年我作为总编策划了少数派第一本实体书（不久后会出版），这在年度计划里就占有重要地位。

不过我并没有一件一件挑出要事，而是通过排除法来做筛选。

1. 探索：先把脑子里想到的事儿全写下来，就像你第一次做任务管理时一样，不要管能不能完成，先全揪下来再说；
2. 排除：接着，根据顺眼程度，划掉那些你最快能够完成的，剩下的基本可以分门别类归入年度计划了。



学 AppleScript

学 Shell

学 JSON

学 CSS

……

写付费教程初稿*一套

写深度文章*每周一篇

编一套实体书

……

买 iPad Pro

买 DEVONthink Pro

买代步车

减重

喝水*每天 8 杯

跑步*每周 15 公里

睡眠*每天 7 小时

散步*每天 15 分钟

……

读《4-Hour》系列

读 Digital Nomad 历年报告

读 Love Craft 的小说

……

留下来的事项算得上要事

这套排除法是我读完 Hum 的 Evernote 文章分享后开始实践的，他提到《消费者研究杂志》里有一系列研究，**发现人们一般会优先选择完成期限短的任务，可要事偏偏是需要更长时间的，**于是我就想反其道而行之，利用人的偏好来先选出应该排除的事项。

就拿我自己的草稿为例。平时排文章尝到了自动化的甜头，于是我满脑子都是关于编程细节的事项，什么 JSON、HTML、CSS、Shell 都来了——其实这些在工作中是比较次要的，对于写作者来说，文章的谋篇布局、新选题的开辟、新载体的尝试，这些更重要。

通过精要主义的原则和方法，我最后理出了 3 类真正的要

事：

- **生活**：恢复身体素质、调整节律……
- **工作**：出一套实体书，每周写篇深度文章……
- **学习**：大量读书，尤其是编程和设计方面……

这 3 类要事就是我过去一年的大框架，固然没列出所有要做的事儿，但是做事前想一想，是不是还在这几个方向上？是的话，就属于为年度计划出力了。老实说，上半年我可能花了 5 成力气在年度目标上，所幸 Power+ 休更期间 Hum 分享了一篇哈佛商评《把 95% 的时间用在重要的几件事上，你就无敌了》，让我暂时压缩了画漫画、练口琴这等爱好的时间。

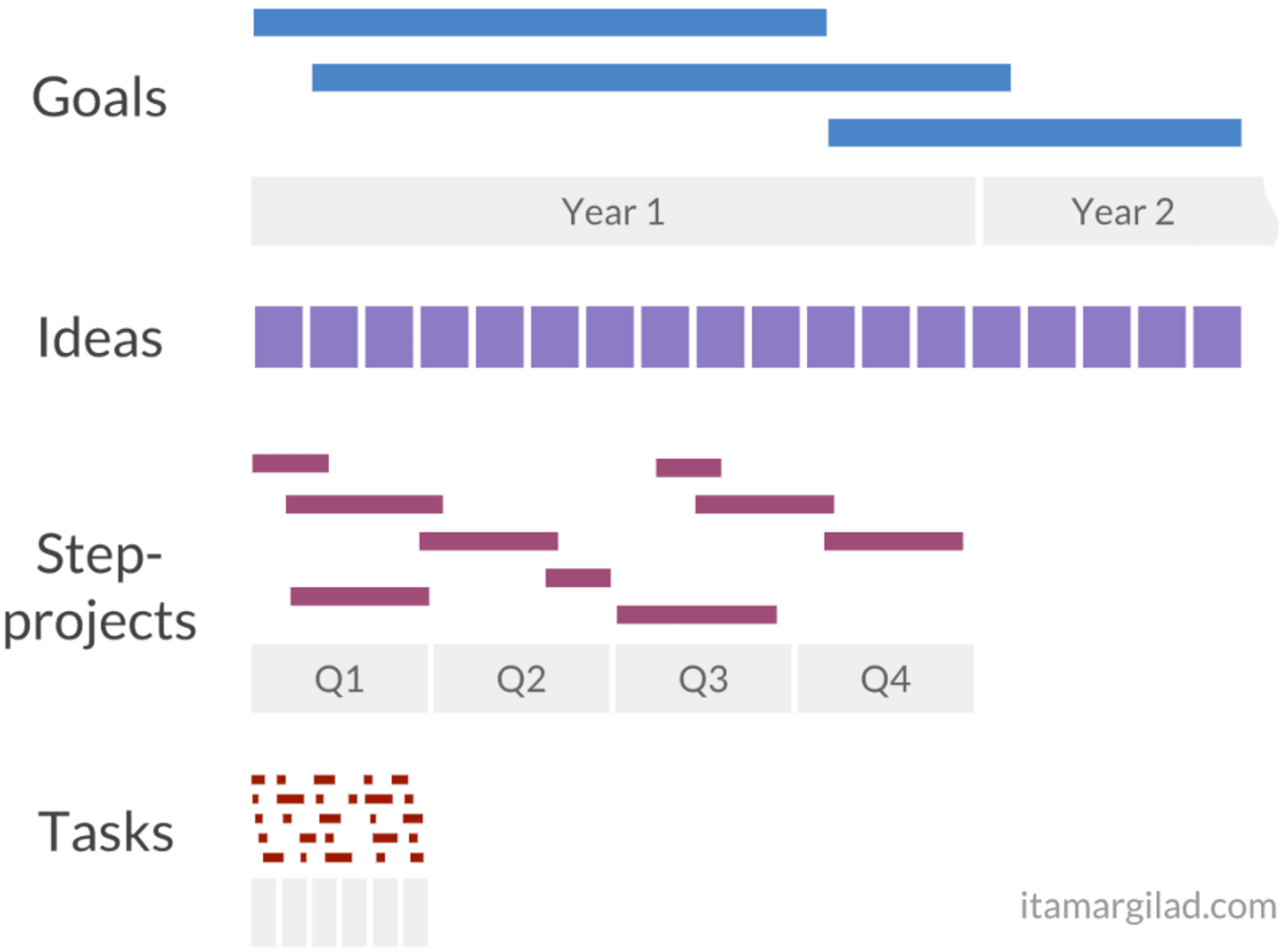
「身体健康」「事业顺利」的贺词我们听多了，只是很少把年度计划提升到这些目标的层次。具体背多少单词、更新哪些文章、做哪个小项目，都属于实现方式，而听出茧子的「溢美之词」，才是真正的目标。

怎样执行节后计划

有些人可能不喜欢谈目标，因为它们过于远大，很难实施。诚然，别说「学习」，即使只是学 Python 或学烧菜这样比较具体的事儿，估计也很难找到下口的地方。

到底怎样，才能从目标走向实际行动呢？一个比较好的方法就是**「拆」**。Hacker Noon 上有一篇 文章，介绍了作者所用的 GIST（Goals-Ideas-Step projects-Tasks，目标-想法-步

骤-具体任务）任务管理系统，本质上就是一种拆目标为行动（任务）的方法，而且是层层拆下来，比较好理解。


Goals
Year 1
Year 2
Ideas
Step-projects
Q1
Q2
Q3
Q4
Tasks
itamargilad.com

GIST 系统，图/itamargilad

我们的年度计划，最终也是要拆成一个个小任务去执行的；而拆的过程中，执行难度固然小了，却也容易陷入只见树木的泥淖里。

下面我会挑几个方面，介绍一些具体的技巧。

运动与健康

可视化技巧：

- Health App 折线图
- 健身打卡表格
- 健身正字表格

把健康计划放在第一位，是因为它可以最显著地帮助节后恢复。

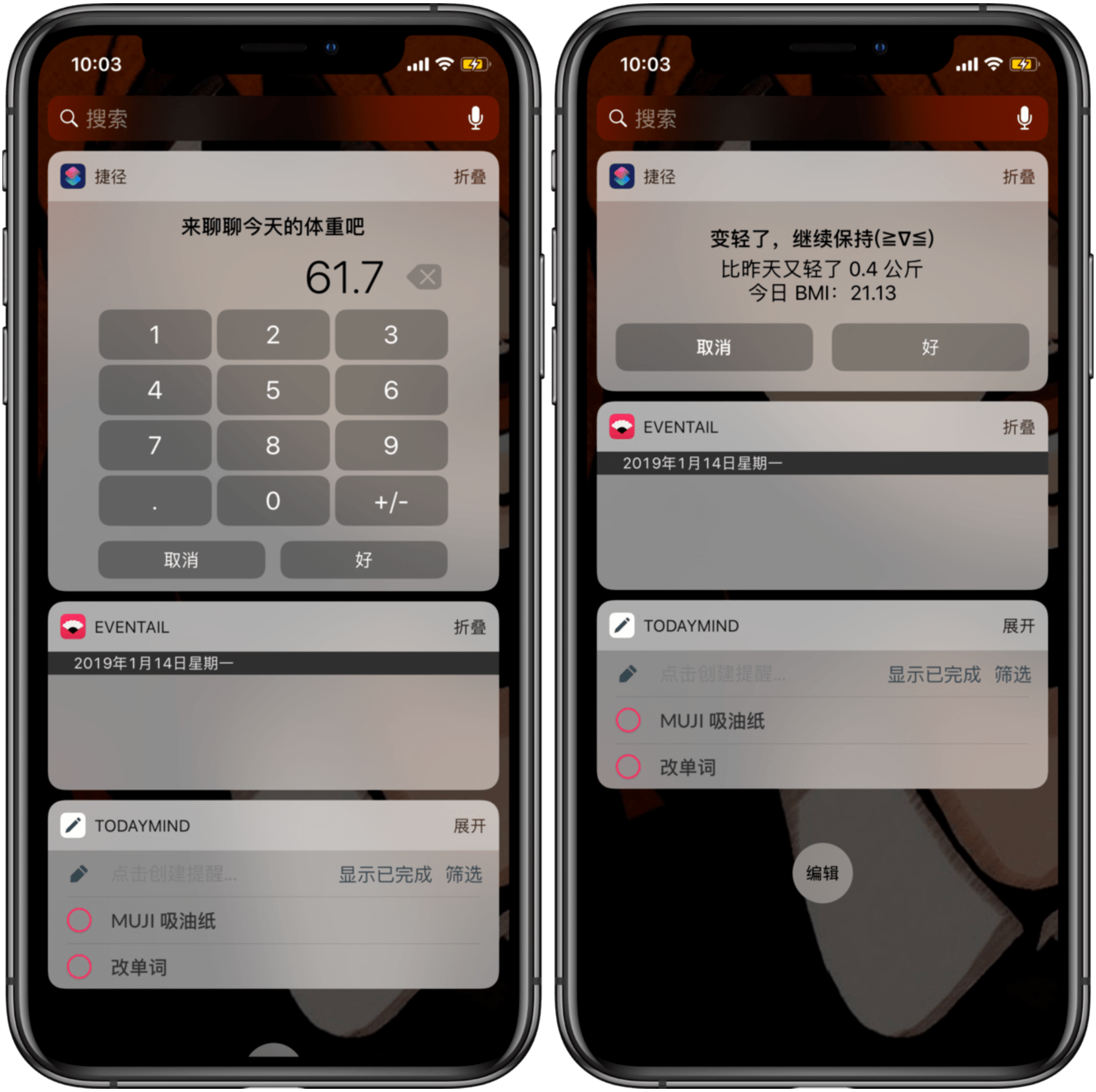
春节期间估计大家没少享受美食，也没少熬夜、赖床，这些生活方式带来的体重变动、痘痘生长倒是其次，**养成的不健康节律对工作影响其实更大。**尽快把健康状态调回正规，对整个节后恢复的作用会很明显。健康方面内容很多，运动、睡眠、饮食、补水、坐姿……我想挑前 3 个来讲，一来这是我实践较多的几个领域，二来它们见效快，适合节后马上执行。

运动的效果是最为直接的。这里存在一个正反馈的过程，最好能够快速看到成效。跑步距离本身是非常枯燥的，所以我把**跑步成绩**作为参考数据。

有时候我们会调侃，初高中时期是一生中体能最好的时候，因为要对付体育中考/高考，不得不进行训练。关注跑步成绩而非体重后，即便已经不需要再靠运动控制体重，也更容易长期坚持下去。

执行计划时，我做了一个捷径来记录体重变化（这样比较有激励作用），每次录入新数据时，它会告诉我当前的 BMI（身体质量指数），并且调取昨天的体重数据进行对比。如果体重计本身可以联网同步数据，这种手动记录的工作也可

以省去。当然体重、BMI 不是唯一衡量健康的标准，我控制体重的目的也只是恢复正常，而不是为了赶时髦。


来聊聊今天的体重吧

61.7

变轻了，继续保持(≧∇≦)

比昨天又轻了 0.4 公斤

今日 BMI：21.13

10:03
搜索
捷径
折叠
1
2
3
4
5
6
7
8
9
.
0
+/-
取消
好
EVENTAIL
2019年1月14日星期一
TODAYMIND
展开
点击创建提醒...
显示已完成
筛选
MUJI 吸油纸
改单词
编辑

用捷径记录体重变化

节后的睡眠也是个大问题。熬夜和晚起可能是不少人的假期家常，最后可能要「倒时差」才能倒会正常作息。我原本是靠闹钟来控制睡眠的，不过春节里读的一本书给了我新的思路。《为什么精英这样用脑不会累》从脑科学的角度分析了

精力管理，其中关于睡眠的事实让我比较吃惊：

> 晚上入睡的时间等于褪黑激素开始分泌的时间……入睡时间是由早晨晒阳光浴的时间决定的，晒后 15 小时，人就会自然产生困意。

去年由于实践分段睡眠，我已经很少依靠自然条件来调节睡眠，于是开工前几天我做了一系列获取早晨日光的尝试，的确缓解了忍不住熬夜的状况：

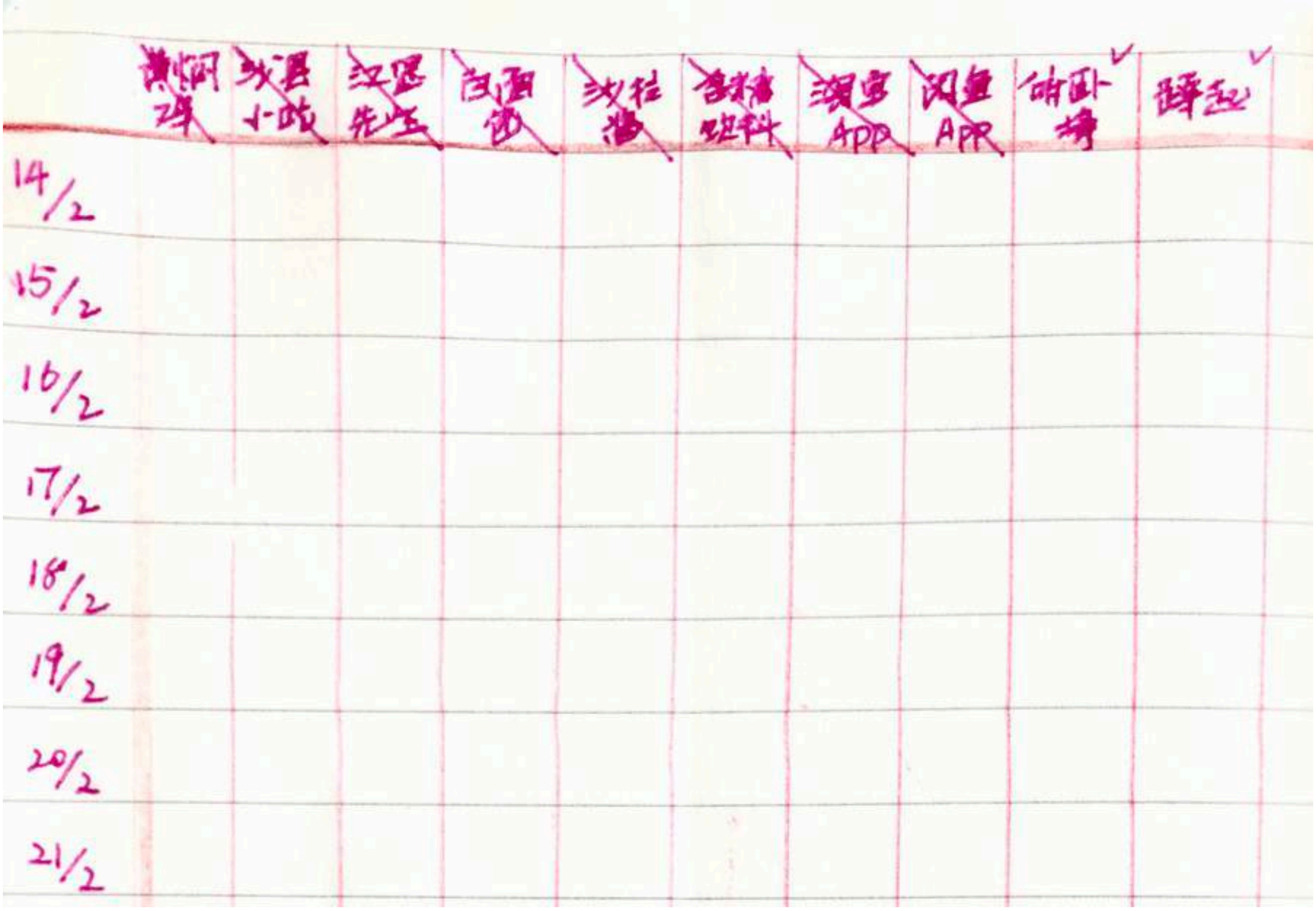
- 拉开窗帘睡觉
- 把床移到窗边
- 早起后下楼散步

最后是饮食。量化饮食的直接原因是为了控制体重。前几年由于手术，我的体重上升了很多，但我并没有节食，而是尝试记录摄入食物的数据，试图画出摄入量的表格，看看哪些东西是不该吃的。很快我就发现，中式炒菜炖菜根本不可能算得清热量，毕竟厨师自己都是看心情「少许」「适量」下料。忙了一通，最后还是吃多。

后来我接触到了代餐，才终于解决热量计算的问题：实际上，代餐压根就不用算热量，营养都是配好的，一顿饭就是一瓶 。

当然代餐是不可能顿顿吃的，我主要还是在吃普通的饭菜。这里有个比较有趣的操作，我碰巧发现 Health 记录中的体重上升 MoneyWiz 里的就餐记录有些许对应，我又是一个吃东西比较固定的人，基本可以得知，黄焖鸡和沙县外卖对健康

造成了负面影响。于是我列了一张「食物黑名单」，把习惯去吃、实际上很不健康的食物打入了冷宫。为了监督自己，我模仿富兰克林吾日三省吾身式的清单，每天检查自己是不是没管住嘴踩了雷。

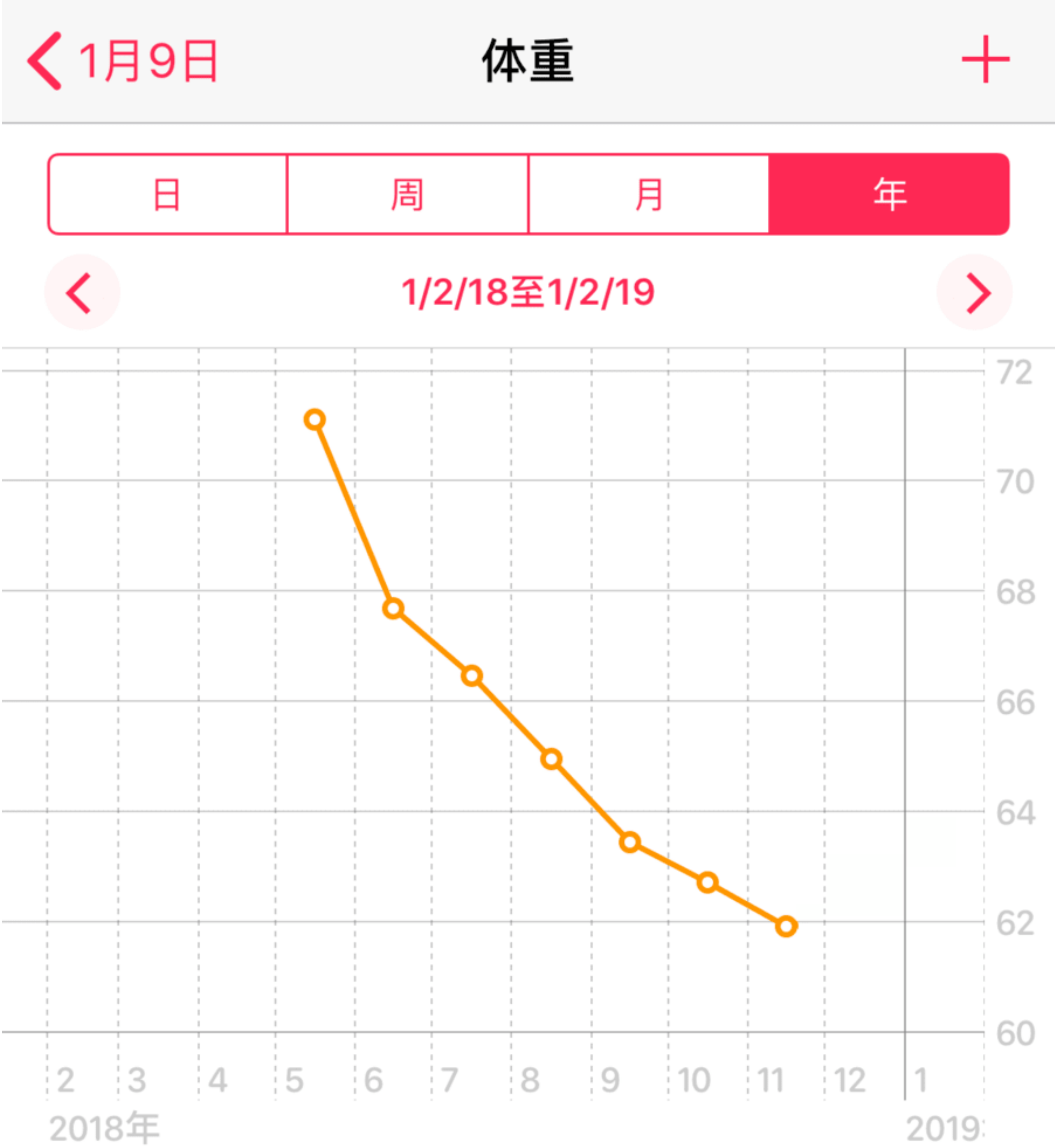


	~~黄焖鸡~~	~~路边小吃~~	~~汉堡先生~~	~~白面包~~	~~沙拉酱~~	~~含糖饮料~~	~~淘宝APP~~	~~闲鱼APP~~	俯卧撑 ✓	蹲起 ✓
14/2										
15/2										
16/2										
17/2										
18/2										
19/2										
20/2										
21/2										

用黑名单监督自己

但必须要说明，吃代餐、列食物黑名单用在我身上能起作用，只是因为体重基数本来就大，体重已经正常的人，就犯不着为了美感而折腾自己了。

相信不少人比较关心所谓的「减肥成效」，下面节选一部分体重变化折线图吧。数据是从去年 5 月才开始登记的，每逢佳节胖三斤的数据并未收录其中，现在又是时候开始节后恢复计划了 🙈。



1月9日
体重
+
日
周
月
年
1/2/18至1/2/19
72
70
68
66
64
62
60
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
1
2018年
2019

2018 年的体重变化

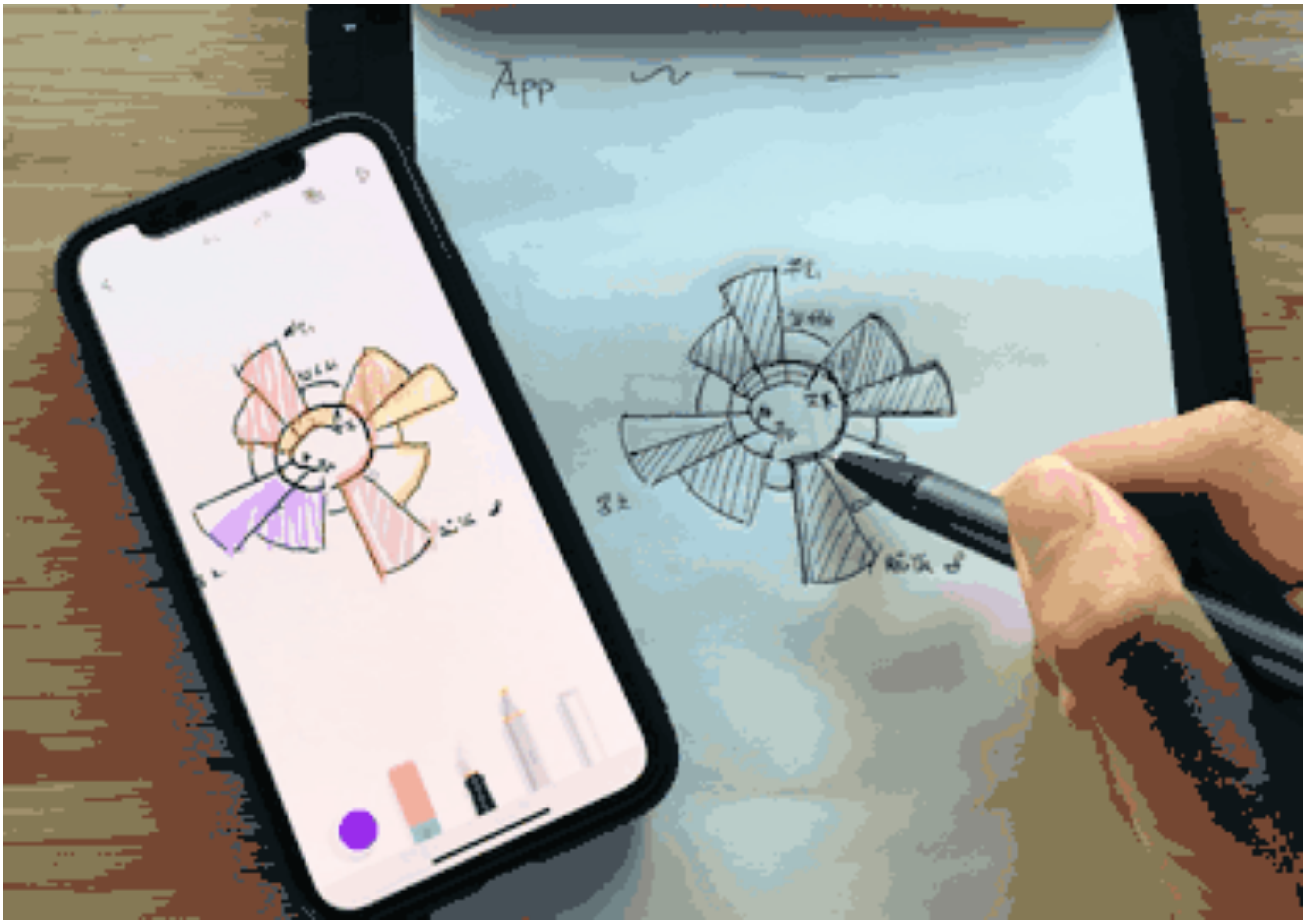
时间与任务管理

去年我旅居各地，常常和自然环境搏斗，尤其需要保持**工作状态的稳定**。每次换居住地，我都很想知道环境改变后，自己的工作状态有没有随之改变。节后也一样，我们很有必要

掌握自己的状态。

起初我用 Toggl 和 Timing 来做时间记录，但前者需要手动按开始/结束按钮，后者则顾不上手机和 iPad 上的时间开销。

后来我发现，如果想追溯一整天都干了什么，纸笔可能更适合。我选择的方案是 **Chronodex 时间饼**，乍看好像很高级，用着其实很简单，只需要在各个时间段（圆弧）填写做了啥就行。有荧光笔或者彩色水笔的话就方便，可以用不同色彩代表不同的事情，直接沿着圆弧描边。时间饼不用边干活边记录，一天记两三次就行，午休和睡前都可以画（不一定要像下图这样电子化，我现在已经不再存电子档了）。



我的时间饼

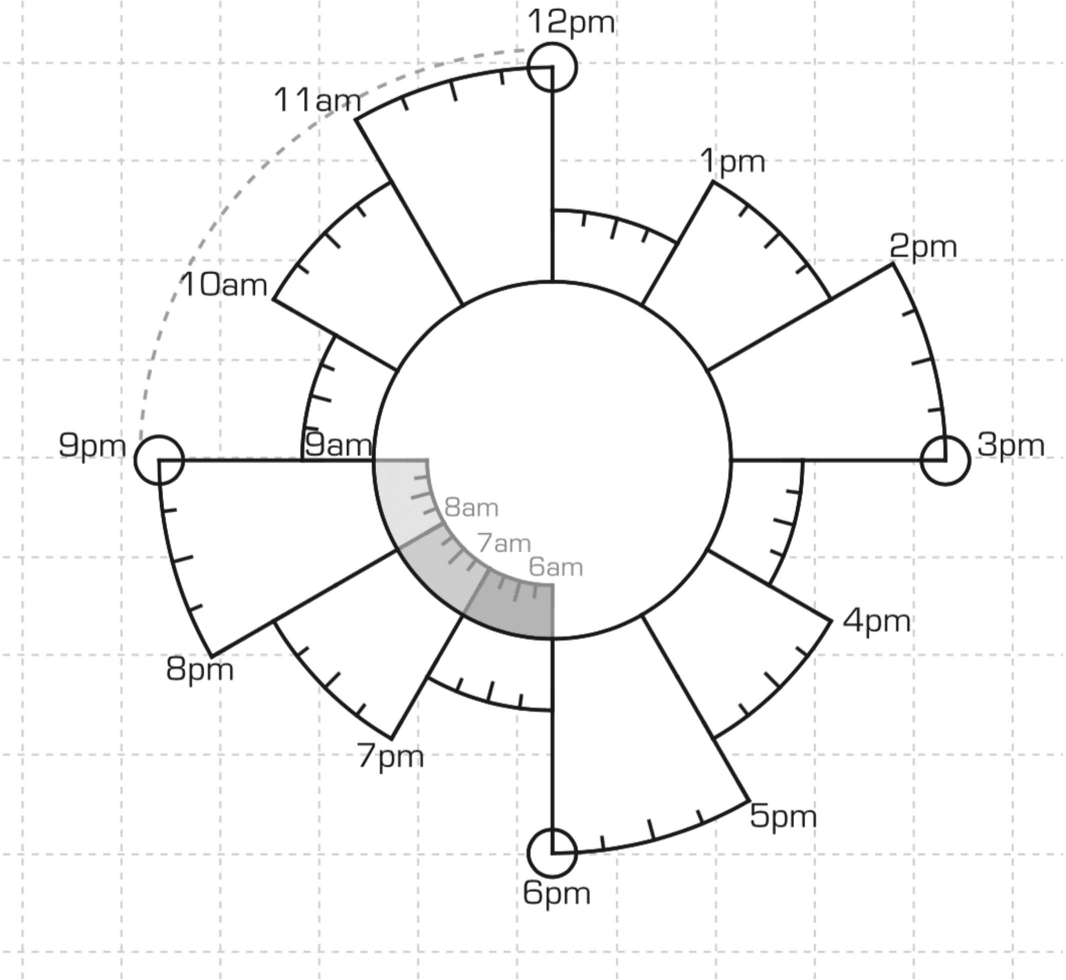
还记得前文提到的 3 个重要目标吧？时间饼上的几种颜色，正对应了每个目标，这样一眼过去就知道每天在各类目标上所花时间的比重。

💡 小知识：Chronodex 时间饼

Chronodex 是香港手账爱好者 Patrick Ng 发明的，最初为了手账上记录行程，所以 Chronodex 设计得比较紧凑，睡觉时间直接被重叠掉了。网上能买到 Chronodex 印章和贴纸，一敲、一贴就是一张空白模板，不用自己从头手绘。

Chronodex 其实是一个**螺旋**，而不是圆形。从最内侧的 6am 开始旋转，Chronodex 中的一天大概是这样的：

1. 6am-9am 的 1/4 圆：上班前的准备、通勤时间；
2. 9am-9pm 的整圆：一天重要的工作学习时段；
3. 9pm 后就是夜间休息（希望不要加班）


12pm
11am
1pm
2pm
10am
9pm
9am
3pm
8am
7am
6am
4pm
8pm
7pm
5pm
6pm

时间饼

显然 Chronodex 是为朝九晚五的上班族设计的（设计者本人就是这种情况）。每个人的作息不一样，绘制 Chronodex 时可以调整一天的起止时间。

时间饼也有个问题，就是我每天可能有十分钟在「记录我在记录时间」……[3]

所以画时间饼的话，从一开始就需要在精确度上妥协一些。

我在开年就准备了一堆 Chronodex 模板，每次工作环境变动，就会跟踪一下时间分布。除了买时间饼印章和贴纸，你也可以下载下面的 Chronodex 模板 PDF，自己改好起止时间

后打印出来使用。

> 模板下载，来自 Patrick Ng 的播客 🔗

一个挑战：开始年度读书 300 本计划

在保证常规的健康、工作习惯之外，我每年还会制定一个挑战，比如学一门乐器、学一项极限运动，作为一种激励和提高（但不是必须的，完成其他要事前先忙着读书反而有害）。**去年的挑战是读书 300 本。**

估计不少读者对这个计划会感兴趣，这意味着几乎要每天读一本书了。300 这个数字固然养眼，不过真正重要的是：

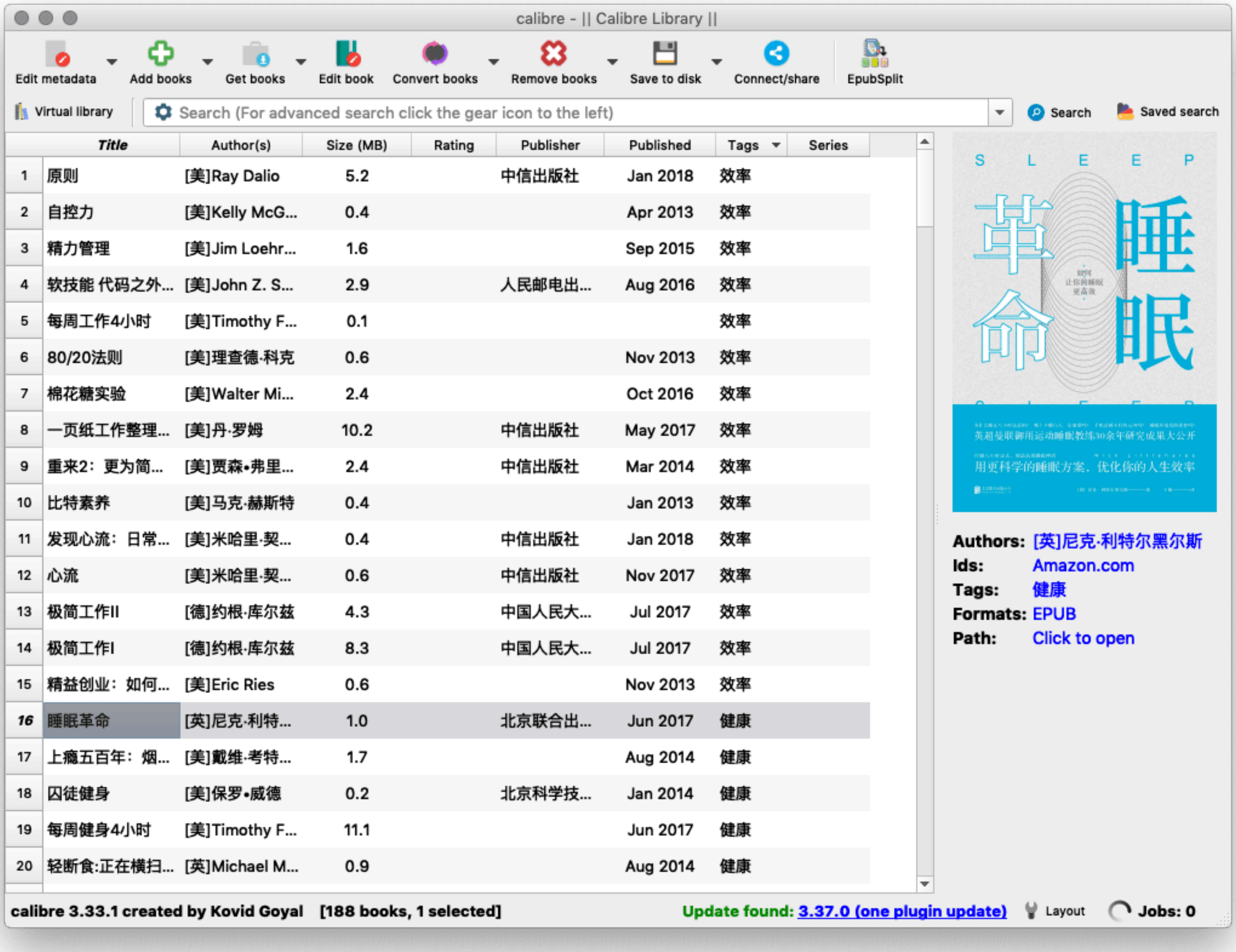
1. **学会制作书单**：根据年度目标选书、安排书单
2. **锻炼速读技巧**：提高阅读效率，快速提取信息

读书是一件涉及范围很广的事，可能和所有年度目标都有关系。它当然包含在「学习」这个目标下，同时也和其他目标也交集：读《跑步大全》《谷物大脑》，就和健康挂上了钩；读《原则》《定位》，则等于给工作充电……所以我挑书，就根据 4 个目标出发：

- 健康：读点运动和饮食的书，比如从《跑步营》里偷师野跑技巧，跟着《4-Hour Chef》学点营养又省事儿的烹饪方子；
- 工作：编辑和写作是个跨学科的行当，《精力管理》《Rework》《Remote》等书从思维到方法上都给了我不少指导；

- 学习：由于不是靠编程吃饭的，我主要还是看些算法导论书，很多思维方式都用在了捷径制作上；《Learning Python》没有从头到尾读完，倒是当成了字典，遇到问题就去翻翻
- ……

我制作阅读清单的工具是 Calibre，它可以给书籍打标签、标星级，我把 4 个目标作为标签打上去，然后根据其中一个属性排序，每月安排一轮书单。


calibre - || Calibre Library ||
Edit metadata
Add books
Get books
Edit book
Convert books
Remove books
Save to disk
Connect/share
EpubSplit
Virtual library
Search (For advanced search click the gear icon to the left)
Search
Saved search
S L E E P
革命
睡眠
Layout
Jobs: 0

	Title	Author(s)	Size (MB)	Rating	Publisher	Published	Tags	Series
1	原则	[美]Ray Dalio	5.2		中信出版社	Jan 2018	效率	
2	自控力	[美]Kelly McG...	0.4			Apr 2013	效率	
3	精力管理	[美]Jim Loehr...	1.6			Sep 2015	效率	
4	软技能 代码之外...	[美]John Z. S...	2.9		人民邮电出...	Aug 2016	效率	
5	每周工作4小时	[美]Timothy F...	0.1				效率	
6	80/20法则	[美]理查德·科克	0.6			Nov 2013	效率	
7	棉花糖实验	[美]Walter Mi...	2.4			Oct 2016	效率	
8	一页纸工作整理...	[美]丹·罗姆	10.2		中信出版社	May 2017	效率	
9	重来2：更为简...	[美]贾森•弗里...	2.4		中信出版社	Mar 2014	效率	
10	比特素养	[美]马克·赫斯特	0.4			Jan 2013	效率	
11	发现心流：日常...	[美]米哈里·契...	0.4		中信出版社	Jan 2018	效率	
12	心流	[美]米哈里·契...	0.6		中信出版社	Nov 2017	效率	
13	极简工作II	[德]约根·库尔兹	4.3		中国人民大...	Jul 2017	效率	
14	极简工作I	[德]约根·库尔兹	8.3		中国人民大...	Jul 2017	效率	
15	精益创业：如何...	[美]Eric Ries	0.6			Nov 2013	效率	
16	睡眠革命	[英]尼克·利特...	1.0		北京联合出...	Jun 2017	健康	
17	上瘾五百年：烟...	[美]戴维·考特...	1.7			Aug 2014	健康	
18	囚徒健身	[美]保罗•威德	0.2		北京科学技...	Jan 2014	健康	
19	每周健身4小时	[美]Timothy F...	11.1			Jun 2017	健康	
20	轻断食:正在横扫...	[英]Michael M...	0.9			Aug 2014	健康	

Authors: [英]尼克·利特尔黑尔斯
Ids: Amazon.com
Tags: 健康
Formats: EPUB
Path: Click to open

calibre 3.33.1 created by Kovid Goyal [188 books, 1 selected]

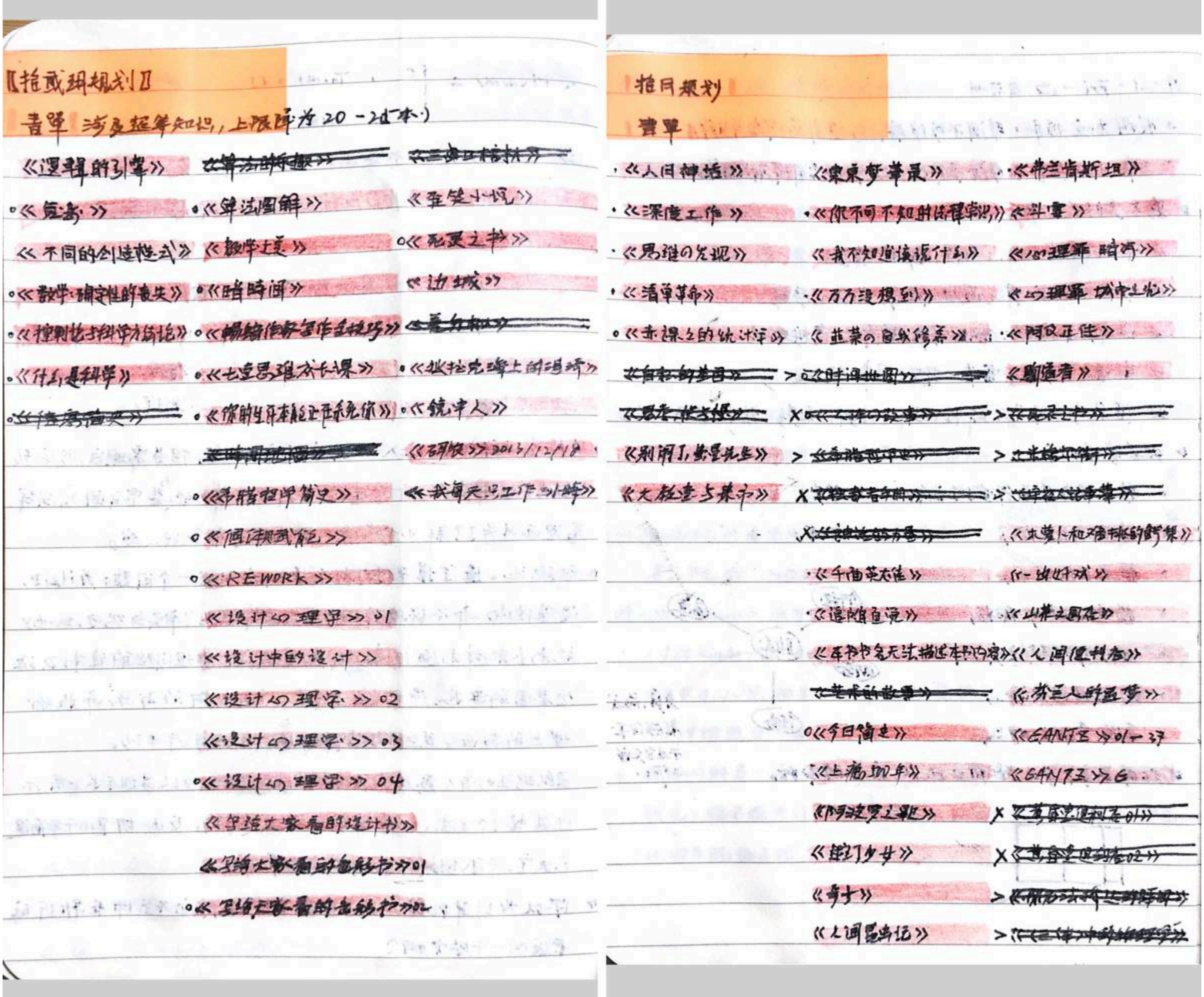
Update found: 3.37.0 (one plugin update)

在 Calibre 里通过标签管理书籍

其他书籍管理工具好像欠缺这些细致的功能。读，可能在

Kindle、iBooks 或 MarginNote 里读，但是最好先用 Calibre 统一规划（它是免费的）。不过 Calibre 多数是必读的工具书、管理书，作为消遣的小说阅读一般直接在 Kindle 里进行。

做好的书单我习惯直接抄到手账上，看完一本拿红笔划掉一本，整体进度也直观。



每看完一本书就从手账上划掉

手抄书单是受《清单革命》的影响，原本我觉得纸上的清单局限很多，但书中提到这种局限其实可以限制任务的无限增

长，放到书单的情景下，就可以在一定程度上避免无限制添加阅读目标，迫使我先把最要紧的书列上去。我的书单都是 3 列，其中的轻重缓急也从侧面反应了年度计划的几个领域：工作和学习，生活，外加一些兴趣内容。

1. 最「干货」的学习类资料类。
2. 读起来较快的健康、管理类畅销书类。
3. 可读可不读的漫画、小说、纯文学类。

据说「清单制作人」网站的作者喜欢用寸土寸金的便利贴来规划任务，也是出于类似的原因。

小结

从新年计划的制定到执行，我们大概梳理了一下节后可以做的一些恢复性活动。

放假回来，无论身体健康还是工作习惯，都和平时有很大不同，比起马上扑到具体的项目进度或者课程进程上，不妨先把这些基础性的状态调整过来。此外，也可以根据自己的情况设置一个年度挑战。

即便 2019 年已经过去快一个半月，制定或回顾年度计划仍然很有意义。所谓种一棵树的最好时间是十年前，不过还有一个选择，就是现在。趁这个周末，已经计划的读者可以做个阶段性回顾，还没计划好的也可以做个系统性的打算。

作为一个作者和编辑，我尽量分享了比较泛用的计划和技巧，而避开一些职业性较强的内容。每个人的工作生活差异

较大，相信大家有着自己的目标，也制定了专门的恢复方式和执行计划，欢迎在评论中分享。